



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

—/Чижишева Е. В./

МЕНЮ

23 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	4,7	15,7	125	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,1	4,2	13,9	110	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	11,2	15	40,6	349	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	161	4,9	5,2	7,8	99	0,9
Итого			161	4,9	5,2	7,8	99	0,9
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2,2	1,2	27	6,8
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,2	6,2	48	4,9
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,1	6,3	24,4	191	0,8
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,4	47	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			500	13,3	11,8	60,1	410	12,6
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11	15,5	2,5	193	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,1	4,3	39	1,9
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		8,5	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОКОМ	70	4,3	2,4	35,3	180	1,8
Итого			500	17,9	20,4	75,9	563	5,3
Всего				47,3	52,4	184,4	1421	20

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В. /

МЕНЮ

23 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,1	5,9	18,1	149	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,4	14,7	116	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	13,4	18,5	48,1	421	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	161	4,9	5,2	7,8	99	0,9
Итого			161	4,9	5,2	7,8	99	0,9
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,8	1,2	23	6,7
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	2,2	7,1	53	5,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	10,3	8,2	30,5	240	0,8
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,8	54	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			600	17,6	13,9	77	515	13,5
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		10,1	42	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12	16,8	2,6	210	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	3,4	6,2	59	2,8
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОКОМ	70	4	1,9	34,9	174	1,8
Итого			650	18,5	22,3	90,6	642	4,8
Всего				54,4	59,9	223,5	1677	20,5

шеф-повар

Косарева Т.А.